

VERANTWOORD SPORTEN BIJ ACTION4VITALITY

BUITENSPORT-PROTOCOL Vanaf woensdag 19 mei 2021

Buitensporten – Hollands Duin.

Start bij parkeerplaats t.o. Witte Raaf

1. Welkom (terug) bij de buitenlessen van Action4Vitality!
2. Kom alleen naar de sportles met voorafgaand een reservering via de PaynPlan App.
3. We houden tijdens de les veilig afstand op 1,5 meter.
4. Er zullen voorlopig nog geen duo oefeningen en oefeningen met lichamelijk contact worden aangeboden.
5. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 graden)
6. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten.
7. Voordat de les begint, is het verplicht desinfecterende gel op je handen te doen.
8. Schud geen handen.
9. Kom alleen of alleen met personen uit jouw huishouding tegelijk naar de les.
10. Het gebruik van sporthandschoenen verlaagt het risico van besmetting.
11. Zorg dat je een eigen tasje met tube en Oliver hebt aangeschaft bij Joke. Neem dat altijd mee naar de sportles.
12. Blijf tijdens de les altijd onderling afstand houden, ook als er materiaal wordt gebruikt.
13. Ga voorafgaande de afspraak of de sportles alvast thuis naar het toilet.
14. Vul thuis alvast je flesje water.
15. Na de sportles krijg je instructies over het wel/of niet opruimen van de materialen. Blijf steeds op 1,5 meter afstand.
16. Veel sportplezier en tot de volgende keer!

Lees hieronder het binnensportprotocol.

VERANTWOORD SPORTEN BIJ ACTION4VITALITY BINNENSPORT-PROTOCOL (voorlopig vanaf 19 mei 2021)

Locatie gymzaal Prinsenhofschool.

1. Hartelijk welkom (terug) bij de binnenlessen van Action4Vitality!
2. Kom alleen naar de sportles met voorafgaand een reservering via de nieuwe PaynPlan App.
3. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 graden)
4. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten.
5. Schud geen handen.
6. Kom alleen of alleen met personen uit jouw huishouding tegelijk naar binnen.
7. Houd altijd 1,5 meter afstand.
8. Deze zomer tot aan september 2021 sporten we als het kan buiten op de parkeerplaats achter de Prinsenhofschool. Bij slecht weer kunnen we wel naar binnen en sporten we veilig op 1,5 meter.
9. Voordat je de les begint, is het gebruik van de desinfecterende gel verplicht.
10. Kom alvast in sportkleding.
11. Bij de binnenles: neem een ruime sporttas mee naar de les. Bij binnenkomst verwissel je de buitenschoenen voor schone binnensportschoenen (verplicht!) en doe je eigen schoenen én je jas in de sporttas. Neem deze mee naar de zaal en zet deze aan de raamkant.
12. De kleedkamers zullen voorlopig allemaal afgesloten blijven.
13. Het gebruik van fitnesshandschoenen of de witte binnen-bokshandschoenen verlaagt het risico van besmetting.
14. Buiten en in de zaal zie je matjes of steps als markering staan. Pak zelf je materialen. Ga daar alvast zitten en wachten totdat de les begint. Houd voldoende afstand als je materialen gaat pakken.
15. Probeer de deurknoppen zoveel mogelijk te vermijden.
16. Ga voorafgaande de afspraak of de sportles alvast thuis naar het toilet. Alleen tijdens de les zal alleen het damestoilet beschikbaar zijn en indien bezet blijf je op 1,5 meter wachten op de gang. Ook vul je thuis al je waterfles.
17. Na de sportles krijg je instructies over het wel/of niet opruimen van de materialen.
18. Routing bij de binnenles: verlaat na het sporten direct de accommodatie via de uitgang raamgedeelte gymzaal.
19. Veel sportplezier en tot de volgende keer!